

LAPORAN PENELITIAN
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA



TIM PENGUSUL

KETUA	:	A.Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.	NIDN	:	0902049701
ANGGOTA	:	Muh Jamil Abdillah	NIDN	:	0920119801
		Riska Dwi Saputri	NIM	:	2489201005
		Adelvin Sangkalabu	NIM	:	2389201002
		Widya Lestari	NIM	:	2489201002

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2025

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima
2. Ketua Tim Pengabdi :
 - a. Nama Lengkap : A.Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.
 - b. NIDN : 0902049701
 - c. Jabatan/golongan : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Ilmu Keolahragaan, Kesehatan Olahraga
 - f. Alamat Surel :
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/
Bidang Keahlian : Muh Jamil Abdillah, S.Or., M.Or./
Kesehatan Olahraga
 - c. Nama Anggota 2/
Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalabu
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra
(Desa/Kecamatan) : Kampus II Universitas Cahaya Prima
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Bone
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan Penelitian
- Periode Pelaksanaan : 02 Mei 2025
- Biaya Total : Rp. 500.000

Menyetujui
Dekan



Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Watampone, 10 Mei 2025
Ketua Pengabdi

A.Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.
NIDN. 0902049701

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR ISI	iv
ABSTRAK.....	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	1
C. Rumusan Masalah	2
D. Tujuan Penelitian.....	2
E. Manfaat Penelitian.....	2
F. Batasan Penelitian	2
BAB II METODE PENELITIAN.....	3
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	3
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	3
C. Populasi dan Sampel Penelitian	3
D. Variabel Penelitian	4
E. Instrumen Penelitian.....	4
F. Teknik Pengumpulan Data	4
G. Teknik Analisis Data	5
H. Prosedur Penelitian	5
BAB III PEMBAHASAN.....	6
A. Gambaran Umum Penelitian	6
B. Karakteristik Responden	6
C. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani	6
D. Analisis Hasil Penelitian	7
G. Implikasi Penelitian.....	9
H. Keterbatasan Penelitian.....	9
BAB IV PENUTUP	11
A. Kesimpulan	11
B. Saran.....	11
DAFTAR PUSTAKA.....	12

ABSTRAK

Penelitian contoh ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima. Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam mendukung aktivitas akademik maupun aktivitas fisik mahasiswa sebagai calon tenaga profesional di bidang olahraga. Kondisi kebugaran yang baik berkontribusi terhadap peningkatan produktivitas, kemampuan belajar, pencegahan cedera, serta kualitas hidup mahasiswa.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keolahragaan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan instrumen tes kebugaran standar yang meliputi komponen daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan indeks massa tubuh. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase, nilai rata-rata, serta kategori tingkat kebugaran.

Sebagai ilustrasi dalam template ini, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kebugaran sedang hingga baik, sementara sebagian kecil masih berada pada kategori kurang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas perkuliahan praktik yang dipadukan dengan kegiatan olahraga rutin mampu memberikan kontribusi positif terhadap tingkat kebugaran mahasiswa. Namun demikian, masih diperlukan program latihan yang lebih terstruktur agar seluruh mahasiswa mampu mencapai kategori kebugaran yang optimal.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa evaluasi kebugaran jasmani perlu dilakukan secara berkala sebagai dasar penyusunan program pembinaan kebugaran di lingkungan Program Studi Ilmu Keolahragaan. Hasil evaluasi dapat dijadikan acuan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran praktik sekaligus mendukung pencapaian kompetensi lulusan di bidang ilmu keolahragaan.

Kata kunci: kebugaran jasmani, mahasiswa, ilmu keolahragaan, evaluasi kebugaran, pendidikan olahraga.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen utama yang harus dimiliki oleh setiap individu, khususnya mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan. Mahasiswa pada program studi ini tidak hanya dituntut memiliki kemampuan akademik, tetapi juga dituntut memiliki kemampuan fisik yang baik sebagai bekal dalam mengikuti berbagai aktivitas perkuliahan praktik, penelitian, maupun pengabdian kepada masyarakat. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mendukung efektivitas proses pembelajaran sekaligus meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa perubahan terhadap gaya hidup masyarakat, termasuk mahasiswa. Aktivitas fisik yang semakin berkurang akibat penggunaan teknologi, pembelajaran berbasis digital, serta meningkatnya waktu duduk dalam kegiatan akademik berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani. Kondisi tersebut menjadi perhatian karena mahasiswa Ilmu Keolahragaan diharapkan mampu menjadi teladan dalam menerapkan gaya hidup aktif dan sehat.

Kebugaran jasmani memiliki hubungan erat dengan kesehatan secara menyeluruh. Individu yang memiliki tingkat kebugaran yang baik cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, maupun penyakit kardiovaskular. Selain itu, kebugaran jasmani juga berpengaruh terhadap kesehatan mental, kemampuan konsentrasi, produktivitas belajar, dan kualitas hidup.

Program Studi Ilmu Keolahragaan memiliki tanggung jawab dalam membentuk lulusan yang kompeten di bidang olahraga dan kesehatan. Oleh karena itu, evaluasi terhadap kondisi kebugaran mahasiswa perlu dilakukan secara berkala sebagai bagian dari proses pembinaan akademik. Informasi mengenai tingkat kebugaran mahasiswa dapat menjadi dasar dalam menyusun program latihan, memperbaiki kurikulum praktik, serta meningkatkan kualitas layanan pembelajaran.

Penelitian ini disusun sebagai contoh laporan penelitian sederhana yang bertujuan memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima. Data dan hasil yang disajikan pada laporan ini merupakan ilustrasi untuk keperluan penyusunan template laporan penelitian dan bukan hasil penelitian empiris.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Belum diketahui gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Belum tersedia data evaluasi kebugaran yang dilakukan secara berkala.

3. Aktivitas fisik mahasiswa di luar perkuliahan belum terdokumentasi dengan baik.
4. Belum terdapat informasi yang dapat dijadikan dasar dalam menyusun program peningkatan kebugaran mahasiswa.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

"Bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Tahun 2025?"

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Tahun 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi mengenai evaluasi kebugaran jasmani mahasiswa serta menjadi referensi dalam pengembangan penelitian di bidang ilmu keolahragaan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan, hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam menyusun program pembinaan kebugaran mahasiswa.
- b. Bagi dosen, hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi dalam merancang pembelajaran praktik yang lebih efektif.
- c. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur.
- d. Bagi peneliti lain, laporan ini dapat menjadi referensi dalam menyusun penelitian sejenis dengan desain yang lebih komprehensif.

F. Batasan Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada pengukuran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima menggunakan instrumen tes kebugaran standar. Pembahasan difokuskan pada deskripsi tingkat kebugaran berdasarkan hasil pengukuran secara umum tanpa menganalisis hubungan sebab-akibat antarvariabel.

BAB II METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen kebugaran jasmani.

Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat ataupun menguji efektivitas suatu perlakuan, melainkan mendeskripsikan kondisi kebugaran jasmani mahasiswa pada saat penelitian dilaksanakan. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi awal dalam penyusunan program pembinaan kebugaran mahasiswa di lingkungan Program Studi Ilmu Keolahragaan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lapangan kampus II Universitas Cahaya Prima.

Pengambilan data dilakukan pada 02 Mei 2025, dengan rincian kegiatan sebagai berikut.

Minggu Kegiatan

Minggu I Persiapan penelitian, koordinasi dengan Program Studi, dan penyusunan jadwal tes

Minggu II Sosialisasi kepada mahasiswa dan pelaksanaan pengukuran tahap pertama

Minggu III Pelaksanaan pengukuran lanjutan

Minggu IV Pengolahan data, analisis, dan penyusunan laporan penelitian

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Tahun Akademik 2024/2025.

Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai berikut.

1. Mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian pengukuran.
3. Tidak mengalami cedera atau gangguan kesehatan yang menghambat pelaksanaan tes kebugaran.
4. Mengisi lembar persetujuan mengikuti penelitian.

Dalam contoh laporan ini digunakan 30 orang mahasiswa sebagai subjek penelitian yang terdiri atas mahasiswa semester II, IV, dan VI.

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan satu variabel, yaitu tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. Variabel tersebut diukur melalui beberapa komponen kebugaran jasmani, yaitu:

- daya tahan kardiorespirasi,
- kekuatan otot,
- daya tahan otot,
- kelentukan,
- komposisi tubuh.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan merupakan seperangkat tes kebugaran jasmani yang lazim digunakan dalam evaluasi kondisi fisik mahasiswa.

Adapun komponen pengukuran meliputi:

1. Multistage Fitness Test (Beep Test) untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi.
2. Push-Up Test selama satu menit untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan serta bahu.
3. Sit-Up Test selama satu menit untuk mengukur daya tahan otot perut.
4. Sit and Reach Test untuk mengukur fleksibilitas otot bagian belakang tubuh.
5. Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) melalui tinggi badan dan berat badan.

Seluruh instrumen telah banyak digunakan dalam penelitian ilmu keolahragaan serta memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik untuk mengukur komponen kebugaran jasmani.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan.

1. Persiapan

Peneliti melakukan koordinasi dengan Ketua Program Studi mengenai waktu pelaksanaan penelitian dan penjadwalan peserta.

2. Sosialisasi

Mahasiswa diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pelaksanaan tes, manfaat penelitian, serta aspek keselamatan selama mengikuti pengukuran.

3. Pelaksanaan Pengukuran

Seluruh peserta mengikuti rangkaian tes kebugaran sesuai urutan yang telah ditentukan.

Sebelum pelaksanaan tes dilakukan pemanasan selama ± 10 menit.

Setelah seluruh tes selesai, peserta melakukan pendinginan selama $\pm 5-10$ menit.

4. Dokumentasi

Seluruh hasil pengukuran dicatat dalam lembar observasi kemudian direkapitulasi ke dalam Microsoft Excel sebelum dianalisis.

G. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif.

Analisis dilakukan dengan menghitung:

- nilai rata-rata (Mean),
- nilai maksimum,
- nilai minimum,
- standar deviasi,
- persentase setiap kategori kebugaran.

Selanjutnya hasil pengukuran diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu:

Interval	Kategori
Sangat Baik	A
Baik	B
Sedang	C
Kurang	D
Sangat Kurang	E

Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan diinterpretasikan secara deskriptif berdasarkan teori kebugaran jasmani.

H. Prosedur Penelitian

Tahapan penelitian dilakukan sebagai berikut.

1. Penyusunan proposal penelitian.
2. Koordinasi dengan Program Studi.
3. Penyusunan jadwal pelaksanaan.
4. Penyiapan instrumen penelitian.
5. Sosialisasi kepada responden.
6. Pelaksanaan tes kebugaran.
7. Rekapitulasi data.
8. Analisis data.
9. Penyusunan laporan penelitian.

BAB III PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian

Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima merupakan salah satu program studi yang menyelenggarakan pendidikan tinggi pada bidang olahraga, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Kurikulum yang diterapkan mengintegrasikan pembelajaran teori dan praktik sehingga mahasiswa memperoleh kompetensi akademik sekaligus keterampilan profesional.

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan mengikuti berbagai mata kuliah praktik seperti anatomi gerak, fisiologi olahraga, tes dan pengukuran olahraga, kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik, permainan olahraga, serta mata kuliah pendukung lainnya. Aktivitas tersebut menuntut kondisi fisik yang baik sehingga evaluasi kebugaran jasmani menjadi bagian penting dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran.

Penelitian ini dilaksanakan pada 02 Mei 2025 dengan melibatkan 30 mahasiswa aktif sebagai responden. Seluruh peserta mengikuti rangkaian pengukuran kebugaran jasmani sesuai prosedur yang telah ditetapkan.

Sebagaimana telah dijelaskan pada bagian metode, angka-angka berikut merupakan data ilustratif yang disusun sebagai contoh penyajian hasil penelitian, sehingga tidak menggambarkan kondisi riil mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima.

B. Karakteristik Responden

Berdasarkan data ilustratif, karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Laki-laki	18	60%
Perempuan	12	40%
Semester II	10	33,3%
Semester IV	10	33,3%
Semester VI	10	33,3%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa responden terdiri atas mahasiswa dari berbagai semester dengan komposisi yang relatif seimbang. Keberagaman tersebut memberikan gambaran umum mengenai tingkat kebugaran mahasiswa pada berbagai jenjang studi di Program Studi Ilmu Keolahragaan.

C. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani

Pengukuran kebugaran dilakukan terhadap lima komponen utama, yaitu daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Berdasarkan hasil pengukuran ilustratif, diperoleh distribusi kategori kebugaran sebagai berikut.

Tabel 3.2 Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani (Data Ilustratif)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	4	13,3%
Baik	12	40,0%
Sedang	10	33,3%
Kurang	3	10,0%
Sangat Kurang	1	3,4%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori baik dan sedang, sedangkan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori kurang dan sangat kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki tingkat kebugaran yang cukup memadai untuk mendukung aktivitas akademik dan praktik olahraga, meskipun masih diperlukan upaya pembinaan secara berkelanjutan untuk meningkatkan proporsi mahasiswa yang mencapai kategori sangat baik.

D. Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah disajikan pada bagian sebelumnya, secara umum tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima berada pada kategori baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan fisik yang cukup untuk mengikuti proses pembelajaran praktik yang menjadi ciri khas program studi.

Meskipun demikian, masih terdapat mahasiswa yang berada pada kategori sedang hingga kurang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang sama di luar jam perkuliahan. Beberapa faktor yang diduga memengaruhi kondisi tersebut antara lain frekuensi latihan, pola hidup, status gizi, kualitas tidur, tingkat stres akademik, serta motivasi untuk berolahraga secara mandiri.

1. Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen utama dalam kebugaran jasmani karena berkaitan dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah dalam menyuplai oksigen selama aktivitas fisik.

Berdasarkan data ilustratif, sebagian besar mahasiswa memperoleh hasil yang berada pada kategori baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas pembelajaran praktik olahraga memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kapasitas aerobik mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki daya tahan kardiorespirasi baik cenderung mampu mengikuti aktivitas perkuliahan praktik dengan tingkat kelelahan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang memiliki kebugaran rendah.

2. Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Hasil pengukuran push-up dan sit-up menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kekuatan otot pada kategori sedang hingga baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas praktik yang melibatkan latihan beban tubuh (body weight exercise) telah memberikan stimulus terhadap peningkatan kekuatan otot.

Namun demikian, masih ditemukan beberapa mahasiswa dengan hasil di bawah rata-rata. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh rendahnya intensitas latihan di luar jam kuliah maupun kurangnya konsistensi dalam menjalankan program latihan.

3. Fleksibilitas

Fleksibilitas merupakan kemampuan persendian untuk bergerak dalam ruang gerak yang optimal. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Sit and Reach Test, sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat fleksibilitas yang cukup baik.

Kemampuan fleksibilitas yang baik sangat penting bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan karena dapat mengurangi risiko cedera saat mengikuti aktivitas praktik maupun kegiatan olahraga lainnya.

4. Komposisi Tubuh

Pengukuran indeks massa tubuh menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori normal. Beberapa mahasiswa berada pada kategori overweight, sedangkan sebagian kecil berada pada kategori underweight.

Komposisi tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, metabolisme, serta kebiasaan hidup sehari-hari. Oleh karena itu, edukasi mengenai gizi seimbang perlu terus diberikan kepada mahasiswa agar mampu mempertahankan kondisi tubuh yang ideal.

E. Pembahasan Berdasarkan Teori

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Konsep tersebut menekankan bahwa kebugaran tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik, tetapi juga berhubungan dengan kesehatan secara menyeluruh.

Menurut ACSM (2024), komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Kelima komponen tersebut saling berkaitan dalam menentukan tingkat kebugaran seseorang.

Hasil ilustratif pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori baik. Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan

yang secara rutin mengikuti mata kuliah praktik, latihan olahraga, maupun kegiatan kemahasiswaan yang bersifat aktif.

Apabila dibandingkan dengan mahasiswa dari program studi nonolahraga, mahasiswa Ilmu Keolahragaan umumnya memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi. Hal tersebut menyebabkan kapasitas aerobik, kekuatan otot, dan daya tahan otot cenderung lebih baik.

Namun demikian, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup menyebabkan sebagian mahasiswa mulai mengurangi aktivitas fisik di luar jam kuliah. Penggunaan perangkat digital yang tinggi, waktu duduk yang lama, serta kurangnya aktivitas rekreasi aktif dapat menjadi faktor yang menurunkan tingkat kebugaran apabila tidak diimbangi dengan latihan fisik yang teratur.

F. Keterkaitan dengan Penelitian Terdahulu

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan.

Penelitian oleh Bull et al. (2020) menjelaskan bahwa individu yang memenuhi rekomendasi aktivitas fisik mingguan memiliki risiko penyakit kronis yang lebih rendah dibandingkan individu yang kurang aktif.

Sementara itu, American College of Sports Medicine (2024) menegaskan bahwa latihan aerobik minimal 150 menit per minggu yang dikombinasikan dengan latihan kekuatan sebanyak dua hingga tiga kali per minggu mampu meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, dan kualitas hidup.

Hasil ilustratif penelitian ini juga menunjukkan kecenderungan yang sama, yaitu mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan olahraga memperoleh kategori kebugaran yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang kurang aktif.

G. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan.

Pertama, evaluasi kebugaran jasmani sebaiknya dilaksanakan secara berkala pada awal dan akhir semester sehingga perkembangan kondisi fisik mahasiswa dapat dipantau secara sistematis.

Kedua, hasil evaluasi dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa.

Ketiga, program studi dapat mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler atau komunitas olahraga sebagai sarana peningkatan aktivitas fisik mahasiswa di luar jam perkuliahan.

Keempat, dosen dapat memanfaatkan hasil evaluasi kebugaran sebagai dasar dalam merancang pembelajaran praktik yang lebih efektif, aman, dan sesuai dengan kemampuan mahasiswa.

H. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan.

1. Data yang digunakan dalam laporan ini merupakan data ilustratif sehingga tidak dimaksudkan untuk menggambarkan kondisi nyata mahasiswa.
2. Penelitian hanya menggunakan pendekatan deskriptif sehingga belum menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, status gizi, dan tingkat kebugaran.
3. Jumlah subjek penelitian relatif terbatas sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas.
4. Pengukuran hanya dilakukan pada satu periode sehingga belum menggambarkan perubahan kebugaran dari waktu ke waktu.

Keterbatasan tersebut diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pelaksanaan penelitian selanjutnya dengan desain yang lebih komprehensif.

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian contoh yang telah disusun, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima secara umum berada pada kategori baik. Mayoritas mahasiswa menunjukkan kemampuan yang memadai pada komponen daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Temuan ilustratif ini menunjukkan pentingnya aktivitas fisik yang teratur dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. Program pembelajaran praktik yang dipadukan dengan latihan mandiri berpotensi memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kondisi fisik mahasiswa.

Walaupun demikian, masih terdapat sebagian mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran pada kategori sedang hingga kurang. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan kebugaran secara berkelanjutan melalui evaluasi rutin, penyusunan program latihan yang terstruktur, serta edukasi mengenai gaya hidup sehat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Program Studi Ilmu Keolahragaan perlu melaksanakan evaluasi kebugaran jasmani secara berkala sebagai bagian dari sistem pembinaan mahasiswa.
2. Mahasiswa diharapkan meningkatkan aktivitas fisik secara mandiri di luar kegiatan perkuliahan dengan mengikuti rekomendasi latihan yang sesuai.
3. Dosen dapat memanfaatkan hasil evaluasi kebugaran sebagai dasar dalam menyusun strategi pembelajaran praktik yang lebih efektif.
4. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan jumlah responden yang lebih besar, desain penelitian analitik atau eksperimen, serta melibatkan variabel lain seperti aktivitas fisik harian, status gizi, kualitas tidur, dan pola konsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2024). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (12th ed.). Wolters Kluwer.
- Bull, F. C., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Corbin, C. B., & Le Masurier, G. C. (2022). *Fitness for Life* (7th ed.). Human Kinetics.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2023). *Physiology of Sport and Exercise* (8th ed.). Human Kinetics.
- Pescatello, L. S. (2023). *ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities*. Human Kinetics.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2024). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance*. McGraw-Hill.
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2022). *Fitness and Health*. Human Kinetics.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Widiastuti. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2021). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics.
- Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2021). Resistance training among young athletes. *Sports Health*, 13(6), 596–603.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2022). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Wolters Kluwer.

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAPI) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascayahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 28 April 2025
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Revisi : 00
		Halaman 1 dari 18

SURAT TUGAS
 Nomor : 0013/UNCAPI.ST/IKR/IV/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
 NIDN : 0922098505
 Jabatan : Dekan
 Dasar Penugasan : Surat Tugas PKM
 Menugaskan kepada :
 N a m a : A.Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.
 Jabatan : Asisten Ahli
 NIDN : 0902049701

Untuk terlibat dalam pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Jumat, 02 Mei 2025
 Waktu : 08.00 – 12.00 WITA
 Tempat : Kampus II Universitas Cahaya Prima
 Tema Pengabdian : Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyeter tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi

Watampone, 28 April 2025
 Dekan

Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Tembusan Kepada Yth.:

1. Ketua Yayasan Perguruan Cahaya Prima
2. Rektor Universitas Cahaya Prima
3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. A r s i p.

Lampiran 2. Dokumentasi Kegiatan

